ఆహారమే.. ఔషధం

- మార్కెట్లో లభించే పండ్లు తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలతో మేలు
- రోగ నిరోధక శక్తి పెంపులో కీలకం
- ఆరోగ్య నియమాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
- వాతావరణ మార్పులపై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు



తాజా ఆకుకూరలు

కొత్తపేట: వేసవికాలం, వర్షాకాలం, శీతాకాలం ఇలా కాలాలు మారే సమయంలో మనుషులు రోగాలకు గురికావడం సహజంగా జరుగుతుంది. కారణం అప్పటి వరకు ఒక విధమైన వాతావరణానికి అలవాటైన శరీరం వాతావరణంలో మార్పు రావడంతో ఏదో రోగం బయటపడుతుంది. అయితే ఇది అందరిలో జరగదు. వృద్ధులు, పిల్లలు, అనారోగ్యానికి గురైన వ్యక్తులు త్వరగా రోగాల పాలవుతారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినేవారు కాలాలు మారిన వ్యాధుల బారిన పడాల్సిన పరిస్థితి ఉండదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతతో పాటు వ్యాయామం, యోగా చాలా మంచిదని పేర్కొంటున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు

తాజా కూరగాయలు, తాజా పండ్లు నిత్యఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలి. తీపి పదార్థాలు తక్కువగా, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిజ్జాలు, బర్గర్లు వంటి జంక్ ఫుడ్స్ అసలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. కూల్ డ్రింక్స్ తాగకూడదు. డ్రింక్స్ బదులుగా కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగతో చేసే లస్సీ, బటర్ మిల్క్, చెరకు రసం తీసుకోవడం ఉత్తమం. కలుషిత నీరు తాగడం వలన మనుషులు త్వరగా రోగాలపాలవుతారు. కాబట్టి పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగాలి.

పప్పు ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు

మన ఆహారంలో నిత్యం పప్పు ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు ఉండేలా చూసుకోవడం ముఖ్యం. వేరుశనగ గుళ్లు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు, కందిపప్పుతో పాటు ఒక ఆకుకూర తీసుకోవాలి. మార్కెట్లో చౌక ధరకు లభించే జామ, నిమ్మ, ఉసిరి వంటి వాటిని ఏదో ఒక దానిని నిత్య ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఒక గుడ్డు తీసుకోవడం మంచిదే.

మంచి ఆహారమే ఆరోగ్యం

మనం తీసుకునే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. పోషకాహారం అంటే అదేదో ఖరీదైన ఆహారం అనుకోవడం పొరపాటు, మనకు నిత్యం మార్కెట్లో లభించే తోటకూర, గోంగూర, మెంతికూర, మునగాకు, పాలకూర, బచ్చలి వంటి ఆకు కూరలు, చవకగా దొరికే అరటి, జామ, ఉసిరి, నిమ్మ, బొప్పాయి వంటి పండ్లు, గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి వంటి వాటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల విటమిన్లు లభిస్తాయి.

మంచి అలవాట్లు ఇలా

భోజనం, టిఫిన్ తినే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆహారం వేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. దీని వలన ఆహారం రుచి తెలియడమే కాకుండా త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే తాగాలి. ఆహారాన్ని ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోకూడదు. కొంచెం కొంచెంగా ప్రతి మూడు గంటలకు తినడం ఉత్తమం. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది.



తాజా పండ్లు

మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే..



మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది. అన్న విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. గత కొన్నేళ్లుగా జనం మార్కెట్‌లో ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌కు, కర్రీ పాయింట్లలో కూరలకు, హోటళ్లలో రకరకాల బిర్యానీలకు అలవాటు పడ్డారు. ఆయా సెంటర్లలో రకరకాల మసాలాలు, నాణ్యత లేని నూనెలు ఉపయోగిస్తారు. అవే అనారోగ్యాలకు కారణమౌతున్నాయి. అలా కాక శాఖాహారమైనా, మాంసాహారమైనా మన ఇంట్లో తయారు చేసుకుంటే మంచిది. జీవించినంత కాలం ఆరోగ్యకరంగా ఉంటారు.

– డాక్టర్ మెంటే సుమలత, డివిజన్ వైద్యాధికారి, కొత్తపేట

క్లుప్తంగా

పాతికేళ్లుగా రోడ్డు నిర్మించడం లేదు



చిరతపూడిలో అధ్వానంగా ఉన్న ప్రధాన రహదారి

అంబాజీపేట: చిరతపూడి కనకదుర్గమ్మ గుడి సెంటర్ నుంచి నరేంద్రపురం శివారు పోలంపేట వరకు అధ్వానంగా ఉన్న రోడ్డును నిర్మించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. సుమారు 25 ఏళ్ల పైబడి మాజీ ప్రధాని వాజ్‌పేయి హయాంలో రోడ్డును నిర్మించారని, అప్పటి నుంచి నేటి వరకు ఎవరూ పట్టించుకోలేదని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఈ రహదారిలో గుంతలు పడి ప్రమాద భరితంగా ఉండటంతో కాలేజీకి వెళ్లే విద్యార్థులు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అంతే కాకుండా ఈ రోడ్డులో స్కూల్ బస్సులు, వ్యవసాయోత్పత్తులు తరలించేందుకు నానా అవస్థలు పడాల్సి వస్తుందని వాపోయారు. ఈ రహదారిని అభివృద్ధి చేయాలంటూ పి.గన్నవరం ఎమ్మెల్యే గిడ్డి సత్యనారాయణకు, కూటమి నాయకులను వివరించారు.

ఉత్తమ రైతు అవార్డు గ్రహీత మృతి



నయినాల నాగమణి భద్రరావు (ఫైల్)

మామిడికుదురు: గ్రామానికి చెందిన ఉత్తమ రైతు అవార్డు గ్రహీత రైతు, నగరం ఏఎంసీ మాజీ డైరెక్టర్ నయినాల నాగమణిభద్రరావు (79) అనారోగ్యంతో ఆదివారం మృతి చెందారు. ఆయన దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి చేతుల మీదుగా ఉత్తమ రైతు అవార్డు అందుకున్నారు. ఆయన మృతికి పలువురు సంతాపం తెలిపారు.

పిచ్చికుక్క స్వైరవిహారం



పిచ్చికుక్క దాడిలో గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న రాంబాబు

మామిడికుదురు: అప్పనపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం పిచ్చికుక్క స్వైరవిహారం చేసింది. సైకిల్‌పై వెళుతూ రోడ్డు మీద ఆగిన బొంతు రాంబాబు మీద దాడి చేసింది. ఎడమకాలిపై నాలుగు చోట్ల తీవ్రంగా గాయపరిచింది. దీంతో స్థానికులు రాంబాబును నగరం పీహెచ్‌సీకి తీసుకువెళ్లారు. అక్కడ ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం మెరుగైన చికిత్స కోసం అమలాపురం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఇటీవల కాలంలో అప్పనపల్లిలో పిచ్చికుక్కలు స్వైరవిహారం చేస్తున్నాయని వాటిని అదుపు చేయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేశారు.

సీసీ రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన



ఉయ్యూరువారి మెరకలో రోడ్డు పనులకు పూజ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే దేవ వరప్రసాద్

సఖినేటిపల్లి: మండలంలోని ఉయ్యూరువారి మెరక వెలంకాయ కోడు చానల్ ఏరియాలో ప్రభుత్వ నిధులు రూ.8 లక్షలతో నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డు పనులకు ఆదివారం ఎమ్మెల్యే దేవ వరప్రసాద్ శంకుస్థాపన చేశారు. సర్పంచ్ ఓగూరి రత్నకుమారి, ఏపీ మార్క్‌ఫెడ్ డైరెక్టర్ జి.పెదకాపు, నాయకులు తాడి సత్యనారాయణ, ముప్పర్తి నాని, గుబ్బల ఫణి, పప్పుల రమేష్ పాల్గొన్నారు.

ర్యాలి ఆలయాన్ని సందర్శించిన జీఎస్టీ ఏసీ

కొత్తపేట: ఆత్రేయపురం మండలం ర్యాలి గ్రామంలో వేంచేసిన జగన్మోహినీ కేశవస్వామి, గోపాలస్వామి వార్లను జీఎస్టీ అండ్ కస్టమ్స్ అడిషనల్ కమిషనర్ కాకరాల ప్రశాంత్ కుమార్ దర్శించుకున్నారు. స్వామి వార్లకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం దేవస్థానం అధికారులు, సిబ్బంది, అర్చకులు వారికి స్వాగతం పలికారు. దర్శనం అనంతరం ఆశీర్వచనం చేయించి స్వామి వారి శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామివారి చిత్రపటం అందచేశారు.



ర్యాలిలో ప్రశాంత్‌కుమార్‌ను సత్కరిస్తున్న దేవస్థానం సిబ్బంది

కైలాసభూమిని త్వరలోనే అందుబాటులోకి తెస్తాం



తుది దశ నిర్మాణంలో ఉన్న కొత్తపేట కైలాసభూమిని పరిశీలిస్తున్న ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యానందరావు

కొత్తపేట: స్థానిక కైలాసభూమి నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేసి త్వరలోనే అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యానందరావు తెలిపారు. సుదీర్ఘ కాలంగా అసంపూర్తి నిర్మాణ దశలో ఉన్న కైలాసభూమిలో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న చివరి దశ పనులను ఆయన ఆదివారం పరిశీలించారు. సత్యానందరావు మాట్లాడుతూ కై లాస భూమి పనులు దాదాపుగా పూర్తయ్యాయని కొద్ది రోజుల వ్యవధిలోనే దీనిని అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరుగుతుందన్నారు. చనిపోయిన వారి అంత్యక్రియలు చేయడానికి చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారనే విషయాన్ని గ్రహించి నూతన ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి ఈ కైలాసభూమిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామన్నారు. దాతలు, ప్రభుత్వ నిధులతో పూర్తి స్థాయిలో ఈ కై లాసభూమి నిర్మాణ పనులు చేస్తున్నట్లు సత్యానందరావు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కైలాసభూమి నిర్మాణకర్త, లయన్స్ క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ నంబూరి రెడ్డియ్య, సర్పంచ్ బూసి జయలక్ష్మి, కంఠంశెట్టి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ డీలర్ల నియామకానికి రాత పరీక్ష



కొత్తపేటలో రేషన్ డీలర్ అభ్యర్థుల రాతపరీక్ష ప్రక్రియను పరిశీలిస్తున్న ఆర్డీవో శ్రీకర్

కొత్తపేట: ఖాళీగా ఉన్న, నూతనంగా ఏర్పాటు చేసే చౌక ధరల దుకాణాలకు సంబంధించి దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులకు ఆదివారం రాత పరీక్ష నిర్వహించారు. కొత్తపేట రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలో డీలర్ల రాజీనామా/మృతి కారణంగా 38 చౌక దుకాణాలకు, రేషన్‌కార్డుల సర్దుబాటు వలన కొత్తగా ఏర్పడిన 23 దుకాణాలకు కలిపి మొత్తం 61 చౌక ధరల దుకాణాలకు సంబంధించి నూతన డీలర్ల నియామకానికి ఈ నెల 3న ఆర్‌డీఓ పి.శ్రీకర్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ దుకాణాలకు దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులకు ఉదయం 10.30 నుంచి 12 గంటల వరకు స్థానిక ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఆర్డీవో శ్రీకర్ పర్యవేక్షణలో తహసీల్దార్ వై.రాంబాబు, ఎంఈఓ మట్టపర్తి హరిప్రసాద్ అధితర అధికారులు రాత పరీక్ష నిర్వహించారు. 112 అభ్యర్థులకు 109 అభ్యర్థులు హాజరయ్యారు. పరీక్ష కేంద్రాన్ని జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి ఎ.ఉదయభాస్కర్ సందర్శించారు. రాతపరీక్ష ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా జరిగిందని ఆర్డీవో శ్రీకర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

ప్రమాద బాధితుడికి సాయం



బాధితుడికి తల్లికి సాయం అందజేస్తున్న కాశీ అన్నపూర్ణాదేవి సేవా సంస్థ సభ్యులు

రావులపాలెం: రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితుడికి స్థానిక కాశీ అన్నపూర్ణా దేవి సేవా సంస్థ సభ్యులు ఆదివారం రూ.18 వేల ఆర్థికసాయం అందజేశారు. మండలంలోని గోపాలపురం గ్రామానికి చెందిన మల్లేశ్వరపు గరగయ్య (28) హైదరాబాద్‌లో డ్రైవర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. సంక్రాంతి పండగకి సొంత ఊరు గోపాలపురం వచ్చి సంక్రాంతి రోజు కొత్తపేట వెళుతుండగా రావులపాలెం జెడ్పీ హైస్కూల్ దగ్గర జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. రాజమహేంద్రవంలోని ఒక ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ఒక కన్ను పోయింది, తలకి బలమైన గాయమవడంతో సర్జరీ చేయాలి చాలా ఖర్చవుతుందని డాక్టర్లు చెప్పారు. అంత ఆర్థిక స్తోమత లేకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు కాశీ అన్నపూర్ణా దేవి సేవా సంస్థ సభ్యులను సహాయం కోరారు. సంస్థ సభ్యులు చేతుల మీదుగా బాధితుడి తల్లి మంగకి రూ.18 వేల చెక్కును సాయంగా అందజేశారు.

శ్యామ్ జాదూగర్‌కు చిత్రకళా పరిషత్ సేవా పురస్కారం



అమలాపురంలో శ్యామ్‌ను సత్కరిస్తున్న ఎమ్మెల్సీ ఐవీ

కొత్తపేట: ఆత్రేయపురం మండలం ర్యాలి గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖ ఇంద్రజాలికుడు, మనస్తత్వవేత్త, ఉపాధ్యాయుడు చింతా శ్యామ్‌కుమార్ (శ్యామ్ జాదూగర్) కోనసీమ చిత్రకళా పరిషత్ విశిష్ట సేవా పురస్కారం అందుకున్నారు. కళాపరిషత్ 35వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అమలాపురం సత్యసాయి కల్యాణ మండపంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో శ్యామ్ విద్యావ్యవస్థలో చేస్తున్న కృషికి గుర్తింపుగా సేవా పురస్కారానికి ఎంపిక చేశారు.

ఎమ్మెల్సీ ఐ.వెంకటేశ్వరరావు (ఐవీ) చేతుల మీదుగా కళాపరిషత్ వ్యవస్థాపకుడు కొరసాల సీతారామస్వామి సేవా పురస్కారాన్ని అందచేశారు. అనంతరం శ్యామ్ ఇచ్చిన బ్లైండ్ ఫోల్డ్ ప్రదర్శన విశేషంగా ఆకట్టుకుంది.

నెల రోజుల పాటు ఏజీ రోడ్డు మూసివేత

పి.గన్నవరం: అంబాజీపేట-పి.గన్నవరం(ఏజీ) ఆర్ అండ్‌బీ రోడ్డు అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా స్థానిక మూడు రోడ్ల సెంటర్ నుంచి కోకోనట్ కల్యాణ మండపం వరకూ సీసీ రోడ్డు నిర్మించనున్న నేపథ్యంలో సుమారు నెలరోజుల పాటు ఈ రహదారిని మూసివేస్తామని ఆర్‌అండ్‌బీ డీఈఈ జి.రాజేంద్ర ప్రసాద్ తెలిపారు. నాలుగు రోజుల్లో ఈ సీసీ రోడ్డు పనులను ప్రారంభిస్తామని ఆయన వివరించారు. పది మీటర్ల వెడల్పున కిలోమీటర్ పొడవున సీసీ రోడ్డును నిర్మించనున్నట్టు ఆయన తెలిపారు. రూ.8 కోట్లతో ఆధునీకరిస్తున్న ఈ రహదారిలో అంబాజీపేట నుంచి పోతవరం తారు రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తయింది. ఇదిలా ఉండగా పి.గన్నవరం పోలీస్‌స్టేషన్ నుంచి పంచాయతీ రోడ్డులో 150 మీటర్ల మేర, 7 మీటర్ల వెడల్పు సీసీ రోడ్డు పనులను సోమవారం నుంచి ప్రారంభిస్తామని డీఈఈ తెలిపారు.

ఆటో ఢీకొని వ్యక్తికి గాయాలు

అయినవిల్లి: ఆటో ఢీకొని వ్యక్తికి గాయాలైన ఘటనపై ఆదివారం కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై కె.మనోహర్ జోషి తెలిపారు. దీనికి సంబంధించి ఎస్సై తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. అయినవిల్లి మండలం వీరవల్లిపాలేనికి చెందిన అడపా నాగేశ్వరరావు, అతని భార్య గంగభవాని శనివారం సాయంత్రం మోటార్‌సైకిల్‌పై అమలాపురం వెళ్తున్నారు. మార్గంమధ్యలో విలస కంటి ఆస్పత్రి వద్ద వెనుక నుంచి ఆటో ఓవర్‌టేక్ చేస్తూ వీరి మోటార్ సైకిల్ ఢీకొంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ రోడ్డుపై పడిపోయారు. భర్త నాగేశ్వరరావుకు ముఖానికి బలమైన రక్తపు గాయాలయ్యాయి. నాగేశ్వరరావు స్థానికులు, అతని బంధువులు అమలాపురం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడి నుంచి కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తరలించారు. దీనిపై నాగేశ్వరరావు బంధువులు శ్రీనివాస్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

మందకొడిగా దాళ్వా వరి నాట్లు



ముక్కామలలో వరి నాట్లు వేస్తున్న రైతులు

అంబాజీపేట: మండలంలో రబీ నాట్లు మందగొడిగా కొనసాగుతున్నాయి. వాస్తవానికి సంక్రాంతి నాటికి వరి నాట్ల ప్రక్రియ పూర్తి కావాల్సి ఉండగా ఇంకా నాట్లు వేసే పనిలో రైతులు నిమగ్నమయ్యారు. మరో పది రోజుల్లో నాట్లు వేసే ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని వ్యవసాయ శాఖాధికారులు అంటున్నారు. సార్వాలో కురిసిన భారీ వర్షాల వల్ల దాళ్వా పంట సాగుపై తీవ్ర ప్రభావం పడింది. దీంతో ఏటా సంక్రాంతి నాటికి నాట్లు పూర్తి అవుతుండగా రైతుల ఒడిదొడుకుల మధ్య సాగు చేస్తుండడంతో అలస్యానికి కారణమని పలువురు అంటున్నారు. మండల వ్యాప్తంగా 3010 ఎకరాల విస్తీర్ణం దాళ్వా సాగు జరుగుతుండగా ఇప్పటి వరకు కేవలం 650 ఎకరాల్లో నాట్లు పూర్తయ్యాయని ఏఓ సీహెచ్‌డీ విజయ్‌కుమార్ తెలిపారు. మిగిలిన ఎకరాల్లోని నాట్లు పది రోజుల్లో పూర్తవుతాయని చెబుతున్నారు. మండలంలోని రైతులు 120 రోజుల స్వల్పకాలిక వరి వంగడాలైన పీఆర్ 126, ఎంటీయూ 1121, బొండాలు సాగు చేస్తున్నారని, దీని వల్ల పంట రైతులకు ముందుగానే అందుతుందని వ్యవసాయశాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు.

ఘనంగా యోగి వేమన జయంతి



జొన్నాడలో వేమన విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తున్న నాయకులు

ఆలమూరు: మండలంలోని జొన్నాడలో ప్రజా కవి యోగి వేమన జయంతి ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. గ్రామ వేమన రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ ద్వారంపూడి నాగేంద్ర సత్యనారాయణ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ నాంద్ర నాగమోహన్‌రెడ్డి, మాజీ ఉప సర్పంచ్ తాడి శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొని గ్రామస్తుల సమక్షంలో స్థానిక వేమన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. పలువురు వక్తలు మాట్లాడుతూ కుటుంబ వ్యవస్థలోని లోటుపాట్లు, సామాజిక, మత పరంగా సామాన్యులకు జరుగుతున్న అన్యాయాలను తన పద్యాల ద్వారా సమాజానికి తెలియజేసిన మహనీయుడు యోగి వేమన అని కొనియాడారు. వేమన తన పద్యాల ద్వారా జాతిని చైతన్యవంతం చేసిన విధానాన్ని వివరించారు. పీఏసీఎస్ అధ్యక్షులు తాడి మెహెర్ ఆదిత్యరెడ్డి, ఎంపీటీసీ మారిశెట్టి శ్రీనివాసు, మాజీ ఎంపీటీసీ తాడి నాగమోహన్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంట కాలువ రిటైనింగ్ వాల్ ధ్వంసం



జగ్గన్నతోటలో రిటైనింగ్ వాల్‌ను ధ్వంసం చేయకుండా అడ్డుకున్న స్థానికులు

అంబాజీపేట: మొసలపల్లి శివారు జగ్గన్నతోట ప్రభల తీర్థం ఉన్న పంట కాలువ రిటైనింగ్ వాల్‌ను పక్కనే ఉన్న కొబ్బరి తోట రైతు ధ్వంసం చేస్తుండగా స్థానికులు ఆదివారం అడ్డుకుని నిరసన తెలిపారు. పంట కాలువ నుంచి కొబ్బరితోటకు నీరు పెట్టుకునేందుకు రిటైనింగ్ వాల్‌ను ధ్వంసం చేస్తున్నాడని ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో సంఘటనా స్థలానికి లస్కర్‌లు వచ్చి పనులను నిలుపుదల చేశారు. రిటైనింగ్ వాల్ ద్వారా రైతులు, స్థానిక ప్రజలు నడచి వెళ్లేవారమని స్థానికులు తెలిపారు. కొబ్బరితోటకు చెందిన రైతు రిటైనింగ్ వాల్‌ను ఆనుకుంటూ ఇనుప మెష్ వేయడంతో అవి తగిలి గాయాలపాలవుతున్నామని, నడిచేందుకు వీలు లేకుండా ఉందని స్థానికులు విమర్శించారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన రిటైనింగ్ వాల్‌ను దౌర్జన్యంగా ధ్వంసం చేసే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు నూకపెయ్యి సత్యనారాయణ, నూకపెయ్యి భానుప్రకాష్, నూకపెయ్యి లోవరాజు, బూరా రాజ్‌కుమార్, నూకపెయ్యి సురేష్‌లతో పాటు పలువురు డిమాండ్ చేశారు. రిటైనింగ్ వాల్‌కు ఆనుకుని ఉన్న కంచెను తొలగించాలన్నారు. రిటైనింగ్ వాల్‌ను ధ్వంసంచేసిన ప్రాంతాన్ని మూసివేసేందుకు చర్యలు తీసుకున్నామని ఇరిగేషన్ లస్కర్లు తెలిపారు.

ఘనంగా జాతర

కొత్తపేట: ఆత్రేయపురం మండలంలోని మెర్లపాలెంలో గ్రామదేవత పద్మాలవెంకమ్మ అమ్మవారి జాతర, ఆకులమ్మ అమ్మవారి జాతర మహోత్సవాలు ఆదివారం రాత్రి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉత్సవ కమిటీలు అమ్మవారి జాతరలను వేరువేరుగా నిర్వహించాయి. ఈ సందర్భంగా పద్మాలవెంకమ్మ అమ్మవారిని గౌతమి గోదావరికి మేళతాళాలతో తీసుకుని వెళ్లి స్నానాధి, పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం గ్రామంలో వివిధ సాంస్కృతిక కళా నృత్యాలతో జాతర మహోత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఆకులమ్మ అమ్మవారి గ్రామోత్సవం, జాతర మహోత్సవాలు గరాగ నృత్యాలుతో ఘనంగా నిర్వహించారు.

తలరాతను మార్చేదే భగవద్గీత



భగవద్గీత పారాయణ చేస్తున్న సుందర శ్రీనివాస్‌దాస్ ప్రభూజీ భక్తులు

అయినవిల్లి: భగవద్గీత పఠనంతో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, భక్తుల తలరాతను మార్చుతుందని అంతర్జాతీయ శ్రీకృష్ణ మందిర్ నిర్వాహకుడు సుందర శ్రీనివాస్‌దాస్ ప్రభూజీ అన్నారు. ఆదివారం నల్లచెరువులో అంతర్జాతీయ శ్రీకృష్ణమందిరంలో ఈ కృష్ణునికి విశేష అభిషేకాలు, పూజలు జరిపారు.

సుందర శ్రీని వాస్‌దాస్ ప్రభూజీ మాట్లాడుతూ హరే కృష్ణ మంత్రం జపించడం మంచిదన్నారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి అన్నప్రసాదం స్వీకరించారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం



మొగలికుదురులో కలుసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు



పొన్నమండలో కలుసుకున్న 2003-04 బ్యాచ్ స్నేహితులు

మామిడికుదురు: మొగలికుదురు జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో 1995-96లో పదో తరగతి చదువుకున్న పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. దీనిలో భాగంగా పూర్వ విద్యార్థులు ఆటలు ఆడి, పాటలు పాడి అలరించారు. ఆనాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటూ విద్యార్థుల్లా మారిపోయి ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకున్నారు. ఒకరినొకరు వారు చేస్తున్న వృత్తులను పరిచయం చేసుకుని మురిసిపోయారు. పాఠశాల స్థల దాత కాశిన లక్ష్మీపతిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమం ఆద్యంతం ఘనంగా జరిగింది.

రాజోలు: పొన్నమండ ఉన్నత పాఠశాల 2003-04 విద్యా సంవత్సరం పదో తరగతి పూర్వ విద్యార్థులు ఆదివారం ఆత్మీయ కలయిక నిర్వహించారు. రెండు దశాబ్దాల తర్వాత స్నేహితులంతా ఒకచోట చేరి ఆప్యాయతగా పలకరించుకున్నారు. తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను ఆత్మీయ కలయికకు ఆహ్వానించి ఘనంగా సత్కరించారు.

కొత్తపేట: బంధాలను, అనుబంధాలను సెల్‌ఫోన్‌లకే పరిమితం చేసి బంధువులను సైతం ఒకరినొకరు పరిచయం చేసుకునే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఐదు తరాలకు చెందిన సుమారు 100 మంది కుటుంబ సభ్యులు ఒకే వేదికపై కలుసుకుని ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు, ఇతర వృత్తుల పేరిట చెట్టుకొకరు, పుట్టకొకరుగా విడివడి ఆనందాలను ఆస్వాదించలేని వారు ఎందరో. ఇటువంటి వారికి ఈ సంక్రాంతి పండగ అనుభూతిని పంచింది. అలాంటి అనుభూతిని పొందిన వారే ఆత్రేయపురం మండలం పేరవరం గ్రామానికి చెందిన కోటయ్య-కాంతమ్మ వంశ వృక్షం. ఈ సంక్రాంతి సందర్భంగా ఆదివారం ఆ వంశంలో ఐదు తరాలకు చెందిన అన్నదమ్ములు, తోడికోడళ్లు, ఆడపడుచులు, బావలు, అల్లుళ్లు, కోడళ్లు, మనుమలు, మనుమరాళ్లు, మునిమనవళ్లు అందరూ పేరవరంలో ఫంక్షన్ హాలును వేదికగా చేసుకున్నారు. అందరూ కలిసి సరదాగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, విందు భోజనం చేస్తూ, చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు నెమరు వేసుకుంటూ ఎంతో ఆనందంగా గడిపారు. పస్తుత రోజుల్లో తామందరం యాంత్రిక జీవనం గడుపుతున్నామని ఆ లోటును సంక్రాంతి పండగ తీరుస్తుందని వారు అన్నారు.

ఆలమూరు: చెముడులంక జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో ఆదివారం పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం జరిగింది. పాఠశాల నుంచి విడిచి వెళ్లిపోయిన 34 ఏళ్ల తరువాత నాటి విద్యార్థులు కలుసుకున్న దృశ్యం స్థానికులకు కనువిందు చేసింది. ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న హోదాను, చేస్తున్న ఉన్నత ఉద్యోగాలను మరచి ఒకరికొకరు తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. నాడు గురువుల తిట్లు, పొగడ్తలు గుర్తుకు తెచ్చుకున్న అప్పటి విద్యార్థులంతా తమ భవిష్యత్ తీర్చిదిద్దిన నాటి గురువులకు పాదాభివందనాలు చేశారు. స్థానిక ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో 1990-91 బ్యాచ్‌కు చెందిన 72 మంది విద్యార్థులు పాల్గొని గత మధుర స్మృతులను గుర్తు చేసుకున్నారు.

రావులపాలెం: స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల రావులపాలెం లో 2005 నుంచి 2008 వరకు చదివిన బీఏ గ్రూపు 'పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం' ఆదివారం జరిగింది. ఈ సమ్మేళనంలో సుమారుగా 65 మంది పూర్వ విద్యార్థులు పాల్గొని ప్రత్యేక ఆహ్వానితులైన అప్పటి గురువులు ప్రిన్సిపాల్ షేక్ విజయ్‌కుమార్, అధ్యాపకులు బి.రేణుక నిర్మల, జి.సుజ్ఞాని, డాక్టర్ ప్రభాకర్, సౌజన్య, బీపీఎస్ రెడ్డి, రమేష్ బాబు, ఎస్.అరుణ్ కుమార్ తదితరులను ఘనంగా సత్కరించారు.



పేరవరంలో కలుసుకున్న కోటయ్య-కాంతమ్మ కుటుంబ సభ్యులు